



1A+1B

Blumenkohlstampf mit würzigem Tofu



Zubereitungszeit
20 Minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Blumenkohlöschen ca. 15 Minuten gar kochen oder dämpfen. In der Zwischenzeit den Tofu gut abtropfen lassen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Das Öl in einem Wok erhitzen und die Tofuwürfel zusammen mit der Sojasoße und dem Sambal ca. 6-8 Minuten knusprig braun braten. Den Blumenkohl abgießen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Mit der geschmolzenen Butter, Koriander, Salz und Pfeffer vermengen. Mit den Tofuwürfeln servieren und evtl. noch mit etwas Koriander garnieren.

Zutaten

- ☐ 120-150 g Tofu
- ☐ 100 g Blumenkohl
- ☐ 0.5 EL Olivenöl
- ☐ 1 EL ungesalzene Butter, geschmolzen
- ☐ 1 EL Kikkoman Sojasoße
- ☐ 0.5 TL Sambal Oelek
- ☐ 1-2 TL frischer Koriander
- ☐ Salz und Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	289 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Fett	22 g
Eiweiß	17 g